大常識

褚民誼題

第一百零九期

中華民國十八年十月十號

每份售洋二分

館址上海大通路培德里十號

定報價目

每三日出版一張。本外埠（全年）二元（半年）一元二角。寄費在內。國外加倍。郵票十足通用。

廣告刊例

封面每期每格五元（每格十四字高七行闊）中縫分三格每期每格七角 新聞中及長期面議

向讀者道歉

近接多數讀者來函。謂本報內容甚佳。惜印刷太劣。而尤以最近數期非惟印刷模糊。抑且切去文字。轉以爲訂。官速改良云云。言誠是。本報同人亦深知此弊。引爲憾事。除向承印本報之合群公司嚴行交涉外。嗣後當從事整頓。務使閱者滿意。書此致歉。並祈鑒諒。

沐浴的兩椿常識 ——地點 方法

（夢梅）

沐浴是一件關於衛生很重要的事情。可以清潔皮膚。促進血液循環。……等等。免除排泄之障礙……等等。益處很大。但是在我國人從前的習慣上。往往有危險情形發生。是不可不注意的。我今把沐浴的地點和方法。介紹給讀者諸君。我想是一定歡迎的。

（一）沐浴的地方。最好是在自己家裏。另闢一間浴室。可以隨時洗浴。最便當沒有了。至於到浴堂裏去沐浴。處處潛伏着危險的可能。池湯猶如猪罐。整百整千的人在一個池子裏浴。其中花柳病皮膚病。在在有傳染的機會。到了晚間。池水差不多要臭了。唉。真危險哪。至於盆湯呢。比較着是乎潔淨些。但浴盆的污水排除不盡。害處和浴池是一樣。再說浴室的手巾。也可怕極了。你洗我擦。上下不分。他們擦完私處。一轉瞬又有人擦臉了。淋病梅毒皮膚病種種的傳染病。請問能不能傳染呢。所以歐美各國。沒有公共浴堂的。日本有澡堂子。但也是先用水洗淨了。纔能下池去。我國的浴堂。不妨也仿照日本的辦法。在現在沒仿照日本辦法以前。我勸大家還是在自己家裏洗浴。那是比浴堂清潔得多了。如因特種的關係。不便在家裏洗浴。那沒甚要緊的。總是要自備手巾和石炭酸的肥皂。然後再往浴堂。這樣可以減少傳染疾病的可能。至於海水浴溫泉浴種種是例外。俟我有工夫。再寫出來。同讀者諸君討論。

（二）沐浴的方法。在我國的習慣。洗過了浴。就水淋淋的走出來。或用手巾揩擦。離開浴盆。在未穿衣服之際。都是連打寒噤。冷不可言。夏天洗浴之後。用電扇一吹。覺得分外涼快。這都因爲身上的水分未乾。經體熱的蒸發。減去體溫的緣故。如此驟熱驟寒。最容易感受風寒。所以在沐浴之後。要用乾而又軟的毛巾。細細的摩擦遍身。使全身皮膚微紅爲止。這樣遍身血液的循環加速。皮膚發煖。不畏寒冷。並且覺得皮膚爽快。遍體舒適。大可見得沐浴的功效呢。

恭祝國慶

今天是國慶。我們照理要說幾句恭祝話。但是我們不必說許多空談。我們希望民衆起來擁護三民主義。服從總理遺囑。打倒種種違背革命的腐化份子。中華民國萬歲……

（本報同人）

漫筆花主編

大常識

信用卓著 獨一無二的日刊 現已出至一百零九期

□看有益的本報興味無窮

每期刊登 聞所未聞的鬼域伎倆 見所未見的奇形怪狀

□揭破光怪陸離的黑幕 □拆穿異想天開的祕密

□居家須知 □處世必讀

□欲知道……

□中西醫學的……常識……不可不看

□婚喪禮儀的……手續……不可不看

□應酬交際的……經驗……不可不看

□禮尚往來的……方法……不可不看

□嫖賭吃着的……門檻……不可不看

□姦盜欺詐的……黑幕……不可不看

贈送辦法

凡介紹全年定戶四人者贈閱本報全年一份 贈品照送

優待定戶

凡在國曆十二月底以前定閱本報全年者加贈本報彙刊一冊（價值一元五角）本報一百三十期後出書再贈常識信箋及定報代價劵（價值九角）一等共值一元連彙刊已超出定費一元本埠面領外埠郵奉又與自由來函問事在本報答覆不取分文本報爲推廣起見不惜犧牲便宜機會幸勿錯過

內容略舉

醫藥衛生飲食 起居交際酬酢 養生化學育兒 蓄植以及一切 經驗良方黑幕 祕聞等應有盡有包羅萬象

定報價目

（全年）一百二十期本外埠定費二元（半年）一元二角寄費在內國外加倍匯兌不通之處郵票九五折通用款請掛號郵匯

上海新聞路大通路培德里十號大常識報館

虹口大旅社

擴充營業 新屋落成 業已開幕

設備齊全 定價低廉 招待周到 交通便利 接送汽車 精良飯菜 優待減價 電話便利

□地址□ 北四川路海寧路口

湯子章——中醫

衛生局登記醫士

男女方脈 胎前產後 疑難雜症 婦女各症 戒煙癮 門診一元 出診二元 遠路加倍 特別拔號

▲時間 上午門診 午後出診

▲診所 新閘大通路培德里十號

請吸（好）（運）（道）香烟

煙絲嫩黃 氣味芬芳 價廉物美 人人愛吸

□華達烟公司□ 中國

冠生園出品的

各種陳皮 牛肉汁 糖菓餅乾 應時點心 精美西食品 色色俱全 裝璜美麗 饋送必備 各界光顧 無任歡迎

□冠生園啓□

養和室白濁粉

專治五淋白濁 無論新久 除根清淋 斷老危險 梅毒永無後發 每料大洋一角五分 十二歲吃之 能即刻見效 執照老牌子 註冊

總發行所南京路大慶里底 分售處 大馬路 二馬路 四馬路 五馬路 六馬路 各煙紙號均有

性病治療院

女病男病

月經不調 不孕避孕 安胎保子 停經數月 腎虧色癆 手淫易泄 神經衰弱 腦力薄弱 乾血癆病 子宮隱疾 孕而怕育 保證通經 房事不舉 見色流精 耳鳴眼花 夢遺滑精 白濁下疳 橫痃 痛瘋

上述各病害人不淺 本院異方療治保證迅速除根 痛苦的處是最…… 診金一元二角

診所五馬路正豐街清和坊第二弄

旅滬須知 (續)

(舒佩實)

上海衣食住行的常識

第二章 (食)

(三)點心方面

(一)新式點心店一覽表

名稱	地點	附註
覺林蔬	南京路英華街西	兼售小菜
快活林	南京路抛球場	兼售中西菜
[illegible]五六	南京路山西路東	兼售川菜
大羅天	南京路雲南路口	
沙利文	南京路江西路東	完全西式
小發白	北四川路老靶子路北	兼酒吧間
精美	南京路英華街	

吃的常識

(孫宗文)

下列數種食品。爲一般調味品切之用。食物淡而無味。及佐以以下各種食品。則味甘美矣。是亦促進食慾之道。爲吾人飲食上所不可缺少者。茲分述如下。

(一)食鹽　食品若無鹽。則血液中即失鹹性而起變化矣。白血球失其能力。不能撲殺病菌。則瘡毒頻發矣。故食鹽爲構成身體質之成分。因其可以增食慾。助消化。而發奧大之利也。吾人每晨空腹飲淡鹽湯一杯。可使有機興奮。體弱之人。用鹽水沐浴。則能健康身體。轉弱爲強。將熱鹽擦頭部。亦可寬解目疾。用淡鹽水洗眼。其效如神。齒痛將鹽水常常嗽之。其痛立止。夏日疲勞。手足多汗。用鹽水沐浴。則手足清潔。精神愉快。咽喉炎痛。用鹽水含嗽。即愈。以上種種擦治。猶其小焉者也。若霍亂吐瀉。以急濃鹽水。即可救生命於俄頃。鹽之爲益。不亦大哉。

(二)醬油　醬油成分中含窒素物。故頗具滋養力。爲食品中主要調味品。久貯之法。取芥子末少許。裹以白布。投入盛貯醬油之器。則不生黴菌矣。

(三)甜醬　甜醬有幫助消化促進胃液分泌之功。且具滋養之功。故亦爲食品中必需者。

(四)砂糖　砂糖味甜。調理食品多用之。其元質爲含有水炭素。與體內之酸化合。即生體力與體溫。故亦爲重要之滋養品。但多食之。足以妨害消化。故胃弱之人。少食爲宜。(其理由請閱本報一百〇五期之嗜好品類)

(五)酸醋　醋之主要成分爲醋酸。其味清涼。可以助消化。且能製菌防腐之功。夏令食物。略加以酸醋。頗爲有益。然不宜常食。蓋多食亦足致病也。

忠實的供狀 (續)

(立民)

□一個青年的墮落語　當這時候我已年長了。正在情竇初開。看見女子不免慾火勃起。那幾個朋友好如未卜先知。早已猜透我的思想。便陪了我到那花花綠綠的地方去白相。我自走進這種地方。心裏就覺模糊起來。眼前都是那班妖艷勸人的美女子。真好比入了迷魂陣一般。其中要算老三與我愛情最好。天天叉麻雀。賭沙哈。坐汽車。兜圈子。真個活快樂了。後來給我父母知道。略略的教訓我幾句。倒覺得有些可厭。背地裏常催他們速死。果然應了我的話。不多時二老便去世了。我反而快樂起來。因爲平日用錢。很不爽快。現在無拘無束多麼自在。從此每天在這銷金窟裏花天酒地。在那老三身上。不知用去多少錢。但我被她兩隻水汪汪的媚眼一瞟。混身有些麻木。誰知老三的媚眼。却完全飄我幾個錢。我還當她是多情呢。可憐我到這時候尚未覺悟。有一天幾個朋友請我到杭州去遊玩。我終日又沒有事做。便答應仝他們一仝去。在船上還叫了個女子伴我。夜裏賭到甚遲。纔同那女子去睡。及到第二天早上覺得全身乏力頭暈。有個朋友拿出一種黑東西出來叫我吃。我倒不敢吃。原來這黑東西便是最害人的鴉片煙。但我只要人好便了。不管他三七二十一就吸幾筒。睡在牀上好如騰雲一般。冉冉而上。然是有趣。過了片刻。果然精神煥發。從此力乏就想吸吸。日久便成了癮。不吸眼淚鼻涕交流。在杭州遊了一月。有些乏味。要動身到上海來。這時候我煙癮又發作了。要想吸上幾筒。朋友說煙吸完了。我說去買些來罷。朋友說此地沒處買的。我說那如何是好呢。還有一個朋友見我着急。便道不打緊。(未完)

電光牌家庭各種日用棉織品一律廉價

第二次

國貨運動週大廉價

發行新樣精美禮券喜慶餽贈人人歡迎

電光牌燭芯

物美價廉　歡迎批發

三星棉鉄廠

門市部　函購部

上海南京路石路西

從(擦)背口中得來的常識

(虎虎)

□濕氣病的由來

前天晚上我到浴德池去洗浴。在三層樓洋盆間裏遇到一位擦背。名字叫做宮余宏。揚州人。今年二十歲。說幾句話到很有意味。而且不像普通擦背的粗俗。他也喜歡看看小報。當時我問他腳縫裏有濕氣。到底什麼道理。他道上海人患濕氣病的。比鄉下來得多。我道。這又是什麼緣故。他道。我們一天到晚。渴着擦背的客人。大都患有濕氣病的人居多。因爲上海的馬路差不多都是水門汀做成的。要想尋一條泥路。簡直找不到。那水門汀把地上的泥土封住。上面不能和地氣相觸。不通地氣。我們走在那就一天一天內釀成濕氣病了。不信。我拿一個證據來說給你先生聽。就是我們浴堂裏有個小徒弟。他天天晚上睡在水門汀上。這樣足足睡了一年。他忽的發起和半身不遂一樣的毛病來了。現在回到家裏。臥床不起。却動也動不得。中西醫生。都說沒法想。恐怕要成廢物了。他的起病的原因。後來再三推考。方才想到睡在水門汀上的緣故。這樣看來。水門汀這東西。簡直是阻塞地氣。釀成人身上種種疾病的害物。那腳縫中的濕氣。當然也從水門汀上得來的。我聽了他的一番話。覺得很有道理。因此做這篇稿子來勸勸歡喜睡水門汀的朋友們。注意一下才是呀。

購食物勿計裝璜

(小可)

日前余向南京路某大食品店購得裝璜美麗之桂花乳腐一罐。化小洋三角。以爲照此式樣。其味道必好。能名副其實。攜回家中。打開和飯。欲嘗美味。距知內藏非紅非白之乳腐四塊。其味甚劣。照普通醬園中所售之九隻銅板一塊者。不相上下。然其味尚不及平常醬園中之乳腐。彼以此劣貨。騙取人錢。必已抱定宗旨。苟在南京路上之行人上當一次。亦已可觀。不顧牌子一至於此。此亦商業中之敗類也。

編者按。滬人每以貨之蹩脚者稱白桂花。今該店所售之乳腐。其名桂花。宜乎味道不好而難下咽矣。

治白濁新法

患淋濁者。可購豬脊髓一條。將外面之薄衣撕去。沖入荳腐漿。加白糖少許。每日清晨空腹時服一大碗。數日即愈。甚效。(顏波光)

洗眼糊藥水

五十倍硼酸水。(西藥房購硼酸。歸家後取硼酸一倍。加入五十倍之沸水。)待冷後用藥水棉花。日洗數次。非但眼糊有效。即赤眼亦能治愈。(顏波光)

小經驗

(春樓雨生)

你如果跑入游戲場中。切莫貪小便宜。去投環拉彩。否則。你要大吃虧的。悔之莫及。

祝由科替人醫眼病。他用的一隻雞。將一根洋釘。在雞眼睛裏釘入板上。約數分鐘後。將釘取出。雞還沒有死。朋友。你切莫上他的當。因爲他手腳很快。好比是一套小小的魔術。

養狗須知

狗除守門防賊外。亦有畜爲玩娛者。但身體肥然。極不雅觀。可於小狗初生時。以桐油拌食飼之。便纖小不大。生癩。則用硫黃研末。拌飯喂之。每次約二三錢。頗效。(陳超舉)

□本期稿件稿擠。「慾海孽潮」暫停一期。

奉送醫書

將此券剪下。附郵票五分。寄至本館。當即奉上實驗良方醫書一冊。內容豐富。印刷精良。皆不可多得之祕方。欲索請速。贈完爲限。恕不再送

早起常識

(實試)

吾人每日早起。必先洗面而後吃點心。此實不合於衛生。因早起之時元氣未曾復原、先洗面元氣有損。宜先吃荳腐漿一碗。以培精神。而作事亦可康爽矣。讀者設或遇此。不妨一試。惟不可間斷也。編者按。(切勿忘刷齒。)